

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
імені Івана Боберського**

**КАФЕДРА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

**ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ**

*назва навчальної дисципліни*

**ПРОГРАМА  
дисципліни спеціалізації**

**ПІДГОТОВКИ :** \_\_\_\_\_ бакалаврів

**галузь знань** \_\_\_\_\_ 01 Освіта  
(шифр і назва)

**спеціальності:** 014 середня освіта (фізична культура),  
017 фізична культура і спорт (різних груп населення)  
(шифр і назва спеціальності)

Навчальна програма з дисципліни «Теорія і методика легкої атлетики»  
для студентів за спеціальністю 014 середня освіта (фізична культура)

I-IV с. (денна форма навчання).

Розробник: доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту Свищ Я.С.,  
доцент, канд. наук з фіз. виховання і спорту Дунець-Лесько А.В.

Навчальна програма затверджена на засіданні кафедри легкої атлетики  
Протокол від “31” серпня 2020 року № 1

Завідувач кафедри легкої атлетики

\_\_\_\_\_  
(підпис)

(Свищ Я.С.)  
(прізвище та ініціали)

Навчальна програма затверджена на засіданні Ради факультету педагогічної  
освіти

Протокол від “ \_\_\_\_ ” \_\_\_\_\_ 20\_\_ року № \_\_\_\_

Голова \_\_\_\_\_  
(підпис)

( \_\_\_\_\_ )  
(прізвище та ініціали)

Програма вивчення навчальної дисципліни “Теорія і методика легкої атлетики” складена відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 014 середня освіта (фізична культура).

**Предметом** вивчення навчальної дисципліни є історія виникнення та розвитку легкої атлетики, вивчення основ техніки легкоатлетичних вправ, навчання техніки видів легкої атлетики (ходьба, біг, стрибки, метання, багатоборства), вивчення правил проведення змагань з легкої атлетики.

**Міждисциплінарні зв'язки:** ТІМЛА взаємопов'язана з іншими дисциплінами навчального плану ЛДУФК: цикл гуманітарних та соціально-економічних дисциплін (історія України, педагогіка, психологія); цикл природничо-наукових дисциплін (анатомія людини, фізіологія людини, гігієна, біомеханіка); цикл загально-професійних дисциплін (історія фізичної культури, спортивні споруди і обладнання, теорія і методика фізичного виховання); цикл професійно-орієнтованих дисциплін (теорія і методика – гімнастики, спортивних і рухливих ігор, плавання, футболу, лижних видів спорту, атлетизму, спортивно-педагогічне вдосконалення) та ін.

Програма навчальної дисципліни складається з трьох модулів.

## **1. Мета та завдання навчальної дисципліни**

1.1. Метою викладання навчальної дисципліни “Теорії і методики легкої атлетики” є набуття студентами теоретичних і практичних знань, умінь, навичок викладання видів легкої атлетики, які входять до програми з фізичного виховання загальноосвітніх шкіл, дитячо-юнацьких спортивних шкіл, коледжів, середніх та вищих навчальних закладів усіх рівнів акредитації.

1.2. Згідно з вимогами освітньо-професійної програми студенти повинні:

**знати:** історію розвитку, класифікацію та сучасний стан легкої атлетики, методику навчання видів легкої атлетики, особливості організації та проведення навчальних занять з легкої атлетики з підлітками, юнаками та особами похилого віку;

**вміти:** технічно правильно виконувати ходьбу, біг на короткі і середні дистанції; естафетний біг; стрибки у висоту і довжину; метання гранати і списа, штовхання ядра; скласти контрольні нормативи.

На вивчення навчальної дисципліни відводиться 210 годин/7 кредитів ECTS.

## **2. Інформаційний обсяг навчальної дисципліни**

### **МОДУЛЬ 1**

#### **Тема 1. Розвиток легкої атлетики у світі та Україні.**

Історія розвитку легкої атлетики. Виникнення легкої атлетики. Легка атлетика у Стародавній Греції. Мотиви відродження сучасних Олімпійських Ігор. Зміна техніки та методики навчання видів легкої атлетики. Розвиток легкої атлетики в Україні і, зокрема у Галичині. Діяльність Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій. Діяльність Федерації легкої атлетики України та Львівської області. Успіхи українських легкоатлетів в Олімпійському русі.

#### **Тема 2. Характеристика видів легкої атлетики.**

Класифікація, характеристика та оздоровче значення легкоатлетичних вправ. Види легкої атлетики, їх розподіл, характерні особливості. Вплив легкоатлетичних вправ на організм людини.

#### **Тема 3. Аналіз та методика навчання техніки спортивної ходьби та бігу на середні дистанції.**

Визначення, історія розвитку та характеристика спортивної ходьби. Кінематичні та динамічні характеристики техніки. Аналіз окремих частин техніки спортивної ходьби (старт, ходьба по дистанції, фінішування). Правила змагань зі спортивної ходьби. Історія розвитку бігу на середні дистанції. Аналіз техніки бігу на середні дистанції та методика навчання. Правила змагань в бігу на середні дистанції.

#### **Тема 4. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у довжину та бігу на короткі дистанції.**

Історія виникнення стрибка у довжину. Аналіз техніки стрибка у довжину. Характеристика способів виконання стрибка у довжину. Методика

навчання техніки стрибка у довжину (засоби, помилки та шляхи їх усунення). Основні правила змагань та вимоги до місць проведення стрибків у довжину. Історія виникнення бігу на короткі дистанції та видатні спринтери. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції. Основні правила та вимоги до місць проведення змагань з бігу на короткі дистанції.

### **Тема 5. Аналіз та методика навчання техніки штовхання ядра та метання гранати.**

Історія розвитку техніки та досягнення в штовханні ядра. Аналіз техніки штовхання ядра способом «із скоку». Аналіз техніки штовхання ядра способом «кругового маху». Методика навчання техніки штовхання ядра (на прикладі способу «зі скоку»). Правила змагань зі штовхання ядра. Історія розвитку про техніку метання гранати. Аналіз техніки метання гранати. Методика навчання техніки метання гранати. Правила змагань з метання гранати.

## **МОДУЛЬ 2**

### **Тема 6. Особливості проведення навчально-тренувальних занять з легкої атлетики з різними віковими групами.**

Особливості анатомо-фізіологічного розвитку школярів. Сенситивні періоди розвитку рухових якостей школярів. Організація та проведення занять легкою атлетикою з дітьми, підлітками та юнаками. Програма «Дитяча атлетика IAAF». Використання легкоатлетичних засобів з особами зрілого віку. Особливості проведення занять легкою атлетикою з людьми похилого віку. Особливості проведення занять легкою атлетикою з жінками.

### **Тема 7. Аналіз та методика навчання техніки стрибка у висоту та потрійного стрибка.**

Історія розвитку та еволюція техніки стрибка у висоту. Аналіз техніки стрибка у висоту (розбіг, відштовхування, політ, приземлення).

Методика навчання техніки стрибка у висоту (завдання, засоби, типові помилки). Основні правила змагань зі стрибків у висоту. Вимоги до місць проведення змагань зі стрибків у висоту. Історія виникнення та еволюція розвитку потрійного стрибка. Аналіз техніки потрійного стрибка. Методика навчання техніки потрійного стрибка. Основні правила змагань з потрійного стрибка та вимоги до місць проведення змагань.

#### **Тема 8. Аналіз та методика навчання техніки бар'єрного та естафетного бігу.**

Історія виникнення та розвиток бар'єрного бігу. Аналіз техніки бар'єрного бігу на 100 і 110 м з/б. Методика навчання бар'єрного бігу на 100 і 110 м з/б (завдання, засоби, типові помилки). Основні правила змагань з бар'єрного бігу. Історія виникнення та розвитку естафетного бігу. Аналіз техніки естафетного бігу (старт, передача та прийом естафетної палички на різних етапах, фінішування). Методика навчання техніки естафетного бігу (завдання, засоби, типові помилки). Основні правила змагань естафетного бігу.

#### **Тема 9. Аналіз та методика навчання техніки метання диска та списа.**

Історія розвитку та еволюція техніки метання списа. Аналіз техніки (тримання списа, вихідне положення, розбіг, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання). Методика навчання техніки метання списа (завдання, засоби, методичні вказівки). Правила змагань з метання списа. Історія розвитку та еволюція техніки метання диска. Аналіз техніки метання диска (тримання диска, вихідне положення, поворот, фінальне зусилля, збереження рівноваги після закінчення метання). Методика навчання техніки метання диска (завдання, засоби, методичні вказівки). Правила змагань з метання диска.

#### **Тема 10. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Основні правила змагань з легкоатлетичних видів.**

Класифікація змагань. Положення (регламент) про змагання. Загальні правила організації та проведення змагань з легкої атлетики. Вимоги до місць змагань та інвентарю. Змагання зі спортивної ходьби. Змагання з бігових видів легкої атлетики. Змагання з технічних видів легкої атлетики (стрибки, метання, багатоборства). Вимоги до місць змагань та інвентарю.

### 3. Рекомендована література

#### Основна:

1. Андрес А.С., Лемешко В.Й. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів III – IV рівнів акредитації: [навч. посіб.] -Л.: Видавництво «Добра справа», 2010 – 108 с.
2. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика: Підручник / Ахметов Р. Ф., Максименко Г. М., Кутек Т. Б. – Житомир: Житомирський державний університет імені Івана Франка, 2010. – 320 с.
3. Біомеханіка спорту : навчальний посібник для студентів вищих навч. закладів з фіз. виховання і спорту / А. М. Лапутін, В. В. Гамалій, О. А. Архипов [та ін.] ; ред. А. М. Лапутін. – Київ : Олімпійська література, 2001. – 320 с.
4. Бобровник В.І. Легка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / В. І. Бобровник, С. П. Совенко, А. В. Колот. – К.: Логос, 2019. – 192 с.
5. Дух Т.І., Боднар І.Р., Лемешко В.Й. Організація та методика взаємонавчання студентів у фізичному вихованні: метод.-навч. посіб. / Дух Т.І., Боднар І.Р., Лемешко В.Й. – Л. : ЛДУФК, 2012. – 168 с.
6. Дух Т.І., Лемешко В.Й., Дунець-Лесько А.В., Свищ Я.С. Легкоатлетичні горизонтальні стрибки: Навчально-методичний посібник / Львів : ЛДУФК, 2018. – 112 с.



7. Захожа Н. Я. Легка атлетика у фізичному вихованні студентів [Текст] : навч.-метод. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / Н. Я. Захожа, О. П. Митчик, В. В. Пантік ; Волин. нац. ун-т ім. Л. Українки. – Луцьк : РВВ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2010. – 192 с.

8. Кондрацька Г.Д. Теорія і методика викладання легкої атлетики: Навчально-методичний посібник. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – 222 с.

9. Легка атлетика: навч. посіб./ Свищ Я.С., Дунець-Лесько А.В., Дух Т.І. [та ін.]. – Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2022. – 304 с.

10. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. /Андрущенко Ю. М., Артюшенко О. Ф., Бех О. В., ... Жданова О. М., Конестяпін В. Г., Свищ Я. С., Чеховська Л. Я. [та ін.] ; за заг. ред. Бобровника В. І., Совенко С. П., Колота А. В. – Київ : Олімп. л-ра, 2023. – Кн. 1. – 712 с.

11. Легка атлетика: теорія і методика тренерської діяльності : підручник : у 2 кн. / Андрущенко Ю. М., Артюшенко О. Ф., Бех О. В., ... Жданова О. М., Конестяпін В. Г., Свищ Я. С., Чеховська Л. Я. [та ін.] ; за заг. ред. Бобровника В. І., Совенко С. П., Колота А. В. – Київ : Олімп. л-ра, 2023. – Кн. 2. – 608 с.

12. Легка атлетика: теорія, навчання, тренування. Збірка наукових праць легкоатлетів – випусників Львівського державного інституту фізичної культури за редакцією Конестяпіна В.Г., Дацьківа П.П., Чорненької Г.В. Львів.: СПОЛОМ, 2006. – 180 с.

13. Лемешко В.Й. Методика навчання легкоатлетичним вправам: Навчально-методичний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту III-IV рівнів акредитації. – Львів: Видавництво „ЛНУ», 2011. – 106 с.

14. Оптимізація фізичної та технічної підготовки у швидко-силових видах легкої атлетики : монографія / авт. кол.: Воронін Д.М. та ін.; за заг.

Ред. В. Конестяпіна та Я. Свища. – Львів : ЛДУФК, 2016. 220 с.

15. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навчальний посібник. – К.: Олімпійська література. 1995. – 320 с.

16. Правила змагань з легкої атлетики ФЛАУ. 2024. – 181 с.

17. Приставський Т.Г, Лемешко В.Й, Дух Т.І. Легка атлетика-основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів: навчальний посібник. 2-ге вид., доп. Львів: ЛДУФК, 2014. 248 с.

18. Приставський Т.Г., Лемешко В.Й., Дух Т.І. Легка атлетика – основа оздоровлення, навчання і виховання студентів вищих навчальних закладів: Навчально-методичний посібник з фіз. виховання для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту III-IV рівнів акредитації. – Львів: ЛНУВМ та БТ ім. С.З. Гжицького, 2012. – 354 с.

19. Совенко С.П. Спортивна ходьба: навч. посіб. / С.П. Совенко, Ю.М. Андрущенко, А.В. Соломін, В.Є. Виноградов. – К.: ТОВ «НВФ» Славутич-Дельфін», 2018. – 144с.

20. Цільова комплексна програма з легкої атлетики видів витривалості. Методичні рекомендації. Романчук С.І., Курбаков О.І., Величко О.І., Дух Т.І., Дунець-Лесько А.В. 2023. – 104 с.

21. Peter J L Thompson Introduction to coaching. The Official IAAF Guide to Coaching Athletics. International Association of Athletics Federations 17 rue Princesse Florestine, BP 359, MC98007, Monaco. – 228 p.

22. Peter Thompson Run! Jump! Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics. International Association of Athletics Federations 17 rue Princesse Florestine, BP 359, MC98007, Monaco, IAAF, 2009. – 252 p.

### **Допоміжна**

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей. – Львів: Штабар, 1997. – 207 с.

2. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена: Навч. Посібник. – К.: Олімпійська література, 1995. – 326 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина I. Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. – 272 с.

4. Шиян Б. М. Теорія та методика фізичного виховання школярів. Частина II. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

### **Інформаційні ресурси інтернет**

1. <https://www.ldufk.edu.ua/>
2. <https://dek.ldufk.edu.ua/f-pedagog-osvity/kafedry/legkoyi-atletyky/>
3. <https://www.ldufk.edu.ua/struktura/kafedry/legkoyi-atletyky/>
4. <https://flalo.org.ua/>
5. <https://uaf.org.ua/>
6. <https://www.european-athletics.com>
7. <https://worldathletics.org/>
8. <https://www.elearning.worldathletics.org/>

**Поточний контроль** здійснюється під час проведення практичних та семінарських занять в усній та письмовій формах.

1. Опитування (письмове тестування або усне опитування).
2. Перевірка завдань для самостійної роботи.
3. Перевірка матеріалів самопідготовки.
4. Виконання завдань практичних занять.

**Підсумковий контроль** – іспит (IV семестр – денна форма).

### **Екзаменаційні вимоги**

1. Аналіз техніки бар'єрного бігу.
2. Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.
3. Аналіз техніки бігу на середні дистанції.
4. Аналіз техніки метання гранати.
5. Аналіз техніки метання диска.
6. Аналіз техніки метання молота.
7. Аналіз техніки метання списа.

8. Аналіз техніки метання списа.
9. Аналіз техніки потрійного стрибка.
10. Аналіз техніки спортивної ходьби.
11. Аналіз техніки стрибка з жердиною.
12. Аналіз техніки стрибка у висоту.
13. Аналіз техніки стрибка у довжину.
14. Аналіз техніки штовхання ядра.
15. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань з метань.
16. Вимоги до інвентарю та місць проведення змагань зі стрибкових видів.
17. Історія виникнення бігу.
18. Історія виникнення метань.
19. Історія виникнення Олімпійських ігор в Стародавній Греції. Види легкої атлетики, які входили до програми Олімпійських ігор.
20. Історія виникнення спортивної ходьби.
21. Класифікація видів змагань.
22. Класифікація видів легкої атлетики.
23. Легкоатлетичні засоби для розвитку швидкості.
24. Методика навчання техніки бігу на короткі дистанції.
25. Методика навчання техніки бігу на середні дистанції.
26. Методика навчання техніки естафетного бігу 4x100 м.
27. Методика навчання техніки метання диска.
28. Методика навчання техніки метання молота.
29. Методика навчання техніки стрибка у висоту.
30. Методика навчання техніки стрибка у довжину.
31. Методика навчання техніки штовхання ядра.
32. Оздоровче значення занять легкою атлетикою.
33. Організації, які займаються розвитком легкої атлетики у світі, Європі, Україні та областях.
34. Організація та методика проведення занять з легкої атлетики з особами старшого та похилого віку.

35. Основні засоби та методи розвитку витривалості.
36. Основні помилки та шляхи їх усунення під час навчання техніки метання диска.
37. Основні помилки та шляхи їх усунення під час навчання техніки метання гранати.
38. Основні помилки та шляхи їх усунення під час навчання техніки стрибка у довжину.
39. Основні помилки, яких допускаються в метанні списа, та шляхи їх виправлення.
40. Основні помилки, яких допускаються в спринтерському бігу та шляхи для їх виправлення.
41. Основні помилки, яких допускаються в стрибках у висоту, та шляхи для їх виправлення.
42. Особливості проведення занять з дівчатами та жінками.
43. Особливості проведення занять з легкої атлетики з дітьми і підлітками.
44. Охарактеризуйте взаємозв'язок легкої атлетики з іншими видами спорту.
45. Положення про змагання з легкої атлетики та його зміст.
46. Послідовність навчання техніки легкоатлетичних вправ.
47. Провідні легкоатлети світу та їх досягнення.
48. Розвиток легкої атлетики в період відродження Олімпійських ігор.
49. Розвиток сили засобами легкої атлетики.
50. Склад та функції бригад суддів на старті та фініші.
51. Склад та функції бригади суддів з легкоатлетичних метань, визначення переможців.
52. Склад та функції бригади суддів зі стрибків у висоту, визначення переможців.
53. Склад та функції бригади суддів зі стрибків у довжину, визначення переможців.

54. Структура та зміст уроку (навчально-тренувального заняття) з легкої атлетики.
55. Сучасний стан легкої атлетики в Україні. Успіхи українських легкоатлетів на міжнародній арені.
56. Фактори від яких залежить швидкість в ходьбі та бігу
57. Фактори, від яких залежить дальність польоту в легкоатлетичних метаннях.
58. Фактори, які впливають на дальність польоту в легкоатлетичних стрибках.
59. Характеристика бігових видів.
60. Циклічні, ациклічні та змішані види легкої атлетики.